ホットスタジオ会員/ホットオプション登録者　参加可能プログラム　２０２６年１１月

月

ホットスタジオ

- 10:20〜11:05 ベーシックヨガ 町　田
- 11:25〜12:10 アクティブヨガ 梶　原
- 12:30〜13:15 柔軟性アップヨガ 梶　原
- 19:30〜20:15 リラックスヨガ ＭＩＫＡ

A・Bスタジオ

- Bスタジオ
- 11:35〜12:20 ドローインヨガ 大 豆 生 田
- Aスタジオ
- 15:30〜16:15 ヨーガ 高畠　真由美

火

ホットスタジオ

- 10:30〜11:15 リンパヨガ 山　﨑
- 11:45〜12:30 ベーシックヨガ ＨＩＴＯＭＩ
- 12:50〜13:35 ビューディライト 照射タイム
- 19:00〜19:45 ヴィンヤサフローヨガ 町　田
- 20:00〜20:45 リフレッシュヨガ Ｍｉｒａｉ

Aスタジオ

- Aスタジオ
- 13:00〜13:45 パワーヨガ ＨＩＴＯＭＩ

Bスタジオ

- Bスタジオ
- 13:05〜13:50 ピラティス 若　林
- Bスタジオ
- 14:10〜14:55 リラックスフローヨガ 若　林

水

休館日

こちらの色のプログラムは「美肌促進プログラム」です。

こちらの色のプログラムは「マインドフルネスプログラム」です。

こちらの色のプログラムは「ヒーリングプログラム」です。

こちらの色のプログラムは「常温のプログラム」です。
ホット会員様、ホットオプション登録者の方はこちらの色のクラスにもご参加頂けます。

木

ホットスタジオ

- 10:20〜11:05 筋膜リリースヨガ 山　﨑
- 11:30〜12:15 ベーシックヨガ Ｔｅｔｓｕｙａ
- 12:35〜13:20 アクティブヨガ Ｔｅｔｓｕｙａ
- 21:00〜21:45 ビューディライト 照射タイム
- 20:00〜20:45 疲労回復ヨガ 梶　原

A・Bスタジオ

- Bスタジオ
- 11:35〜12:20 気巡りヨーガ 山　﨑
- Bスタジオ
- 13:45〜14:30 骨盤調整ヨーガ 添　田
- Bスタジオ
- 15:00〜15:45 ビューティピラティス 長 谷 山

金

ホットスタジオ

- 10:20〜11:05 ベーシックヨガ Ｏｒｉｅ
- 11:35〜12:20 リフレッシュヨガ 遠　藤
- 20:00〜20:45 陰陽ヨガ 町　田

A・Bスタジオ

- Aスタジオ
- 10:30〜11:15 ヨーガ 遠　藤
- Bスタジオ
- 14:30〜15:15 免疫力向上ヨガ Ｔｅｔｓｕｙａ

毎月
第2土曜日のみ
高畠真由美
が代行します。

土

ホットスタジオ

- 16:45〜17:30 骨盤ヨガ ＨＩＴＯＭＩ
- 17:50〜18:30 リフレッシュヨガ 中　嶋

A・Bスタジオ

- Bスタジオ
- 10:15〜11:00 腰痛改善ヨガ Ｎｏｒｉｋｏ
- Bスタジオ
- 11:15〜11:45 マットピラティス Ｎｏｒｉｋｏ
- Bスタジオ
- 13:10〜13:55 パワーヨガ Ｔｅｔｓｕｙａ
- Bスタジオ
- 18:15〜19:00 フローヨガ ＨＩＴＯＭＩ

11/1　ちまき
11/8　Mirai
11/15　ちまき
11/22　Mirai
11/29　ちまき

日

ホットスタジオ

- 14:30〜15:15 リフレッシュヨガ
- 15:35〜16:20 リラックヨガ
- 16:40〜17:25 ビューディライト 照射タイム

11/1　ちまき
11/8　Mirai
11/15　ちまき
11/22　Mirai
11/29　ちまき

A・Bスタジオ

- Bスタジオ
- 16:10〜16:55 アロマストレッチ 倉　本

ホットスタジオWEB予約はこちらから →

※アカウント登録が必要です。
アカウント登録後予約可能になります。

ホットスタジオは毎月２０日に翌月のＷＥＢ予約が公開されます。Ａ・Ｂスタジオのレッスンは当日の定員先着順となります。